

Offene Abend-Meditationsgruppe mit Daniela Rottmann



Warum meditieren?

- es tut gut, gemeinsam in einer Gruppe zu meditieren
- durch eine kontinuierliche Meditationspraxis kannst du leichter mit dir selbst in Verbindung sein (deinem Körper – deinen Gefühlen – deinem Verstand).
- du lernst deinen „Jetzt-Punkt“ wahrzunehmen und hast die Möglichkeit auf Entdeckungsreise zu gehen, damit du erfährst was du jetzt in diesem Moment für dich brauchst.
- und um einen festen Anker- und Anlauf-Punkt für deinen Meditationspraxis zu installieren.

Was ist Meditation?

Es ist eine Einladung, einmal aus deinem Alltag auszusteigen, die heilende Kraft deiner eigenen Energie zu spüren und über Bewegung, Tanz und Stille zu dir selbst zurückzufinden. Durch Meditation, die über Bewegung ins Nichtstun führt, fällt es den meisten Menschen leichter, zu entspannen und Ruhe zu finden. Das Erleben unterschiedlicher Techniken macht es möglich, den eigenen, ganz individuellen Zugang zur Meditation zu entdecken.

Ich arbeite mit:

stillen und dynamischen Meditationen, Atem- und Körperübungen, Trance und Bioenergetik



Freitags 18:00 Uhr
Kosten: jeweils 10,- Euro
oder 5er Karte 45,- Euro